



MIT 5 EINFACHEN TIPPS

Gesund durch den Winter



Dein kostenloser PDF-Guide mit
darmstärkenden Tipps und
natürlichen Hausmitteln



Alle Jahre wieder

Die ersten kühlen Tage sind angekommen und schon geht es los – die Nase läuft, der Husten kratzt im Hals und ein grippaler Infekt folgt dem nächsten. Besonders Familien mit Kindern sind in der kalten Jahreszeit ständig mit Erkältungen konfrontiert. Du kennst das sicher: Kaum ist ein Infekt überstanden, kündigt sich schon der nächste an. Es ist ein ständiger Kreislauf aus Krankheiten, der nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene erschöpft und oft hilflos zurücklässt.

Viele greifen zu Nahrungsergänzungsmitteln aus der Apotheke, in der Hoffnung, die nächste Erkältungswelle abzuwenden. Doch was wäre, wenn du dir dieses Geld ersparen könntest? Stell dir vor, du und deine Familie übersteht den Winter stark und gesund – ohne ständige Infekte und ohne teure Produkte aus der Apotheke. Ich zeige dir eine Lösung, die *wirklich* nachhaltig wirkt.

Die Antwort liegt nämlich dort, wo die meisten sie nicht vermuten – im Darm. Wusstest du, dass sich rund 80 % unseres Immunsystems im Darm befinden? Der Darm ist das Zentrum unseres Immunsystems und spielt eine entscheidende Rolle dabei, wie gut unser Körper mit Krankheitserregern umgehen kann. In einem geschädigten Darm hat das Immunsystem es schwer optimal zu arbeiten. In unserer modernen Ernährung, die oft reich an hochverarbeiteten Lebensmitteln und verstecktem Zucker ist, wird die Darmflora nachhaltig geschädigt, was Entzündungen fördert und den Körper anfälliger für Infekte macht.

Mit den richtigen Hausmitteln und darmaufbauenden Rezepten kannst du deinem Körper helfen, sich selbst zu heilen und Infekte gar nicht erst zum Ausbruch kommen zu lassen.

Wenn du also ständig krank wirst und die Nase im Winter kaum noch trocken bleibt, ist es an der Zeit, nicht nur Symptome zu bekämpfen, sondern die Wurzel des Problems anzugehen. Schenke deinem Darm die Aufmerksamkeit die er verdient. Triff jetzt die Entscheidung treffen, etwas zu verändern und dich und deine Familie gesund durch den Winter zu bringen.



In diesem Guide zeige ich dir, wie du mit darmfreundlicher Ernährung und natürlichen Hausmitteln dein Immunsystem stärken und Infekten vorbeugen kannst.

Als Ernährungscoach und Mutter kenne ich die Herausforderungen ständiger Krankheiten und habe praktische, erprobte Lösungen für dich zusammengestellt.

INHALT

DER DARM

05

Der Darm ist die Basis für ein starkes Immunsystem. Hier erfährst du warum eine gesunde Darmflora dich vor Erkältungen schützen kann und was du sonst noch über das Wunder Darm wissen musst.

5 TIPPS FÜR DEIN IMMUNSYSTEM

08

Wie du mit kleinen Veränderungen viel bewirkst. 5 einfache Tipps wie du deinen Darm und dein Immunsystem stärken kannst und dich und deine Familie gesund durch den Winter bringst.

DIE PRAXIS

14

Wie lassen sich die gegebenen Tipps in den stressigen Alltag integrieren? Und wie motiviert man auch Kinder für die geschmackvollen und gesunden Alternativen?

ABSCHLUSS & AUSBLICK

17

Eine Zusammenfassung über die wichtigsten Inhalte unterstützt dich bei der Umsetzung. Erfahre auch, wie du mit mir zusammenarbeiten kannst.

BONUS

22

Buche dein 30 minütiges - gratis - Kennenlerngespräch und sichere dir . meine detaillierte Rezeptesammlung mit allen hier enthaltenen Tipps. Erhalte einen kleinen Vorgeschmack mit den Rezept für Hühnerbrühe.



Der Darm

Das Zentrum deines Immunsystems



Rund 80 % der Immunzellen befinden sich im Darm.



Billionen von Mikroorganismen, unterstützen das Immunsystem und wehren Krankheitserreger ab.



Der Darm kommuniziert direkt mit dem Gehirn und beeinflusst nicht nur unsere Gesundheit, sondern auch unsere Stimmung.

80% der Immunzellen befinden sich in Darm. Denn der Darm ist nicht nur für die Verdauung zuständig, sondern schützt auch vor Krankheitserregern. Er bildet eine wichtige Barriere gegen schädliche Bakterien, Viren und andere Eindringlinge. Gleichzeitig beherbergt er Billionen von Mikroorganismen – auch bekannt als Darmflora oder Mikrobiom – die eine wichtige Rolle in der Abwehr von Krankheiten spielen. Eine gesunde Darmflora kann den Körper vor Infektionen schützen und das Immunsystem optimal unterstützen.

Stell dir deinen Darm wie eine Armee vor, die bereit ist, deinen Körper zu schützen. Diese Armee besteht aus den nützlichen Bakterien in deinem Mikrobiom. Sie sind wie Soldaten, die patrouillieren, schädliche Eindringlinge bekämpfen und verhindern, dass sie Schaden anrichten. Wenn deine Armee stark ist, bist du in der Lage, Infektionen schnell abzuwehren und dein Körper kann sich schneller erholen. Ist dein Mikrobiom jedoch geschwächt, fehlt diese Schutzfunktion und Krankheitserreger haben leichtes Spiel.

Daher ist es entscheidend, den Darm zu unterstützen und ihn mit nährstoffreichen, darmfreundlichen Lebensmitteln wie z.B. selbstgemachte Fleischbrühen, Immuntees, fermentierte Lebensmittel und gesunde Fette zu versorgen. Diese sind leicht verdaulich, beruhigen den Darm und pflegen das Mikrobiom. Eine gesunde Darmflora schützt nicht nur vor Infektionen, sondern fördert auch die Produktion von Immunzellen, die notwendig sind, um deinen Körper in der kalten Jahreszeit zu verteidigen.



Der Verzicht auf Zucker und hochverarbeitete Lebensmittel macht oft schon einen großen Unterschied. Zucker nährt die schlechten (pathogenen) Bakterien im Darm und schwächt dadurch das Immunsystem.

Wie die richtige Ernährung Infekten vorbeugt

Mit der richtigen Ernährung kannst du Infekte abwehren, bevor sie überhaupt zum Ausbruch kommen und gleichzeitig deinem Körper die Möglichkeit geben, sich selbst zu regenerieren.

Mit diesem Wissen im Hinterkopf kannst du nun gezielt Maßnahmen ergreifen, um dein Immunsystem fit zu machen. Sichere dir auf Seite 22 dein **kostenloses Kennenlerngespräch** und die komplette **Rezeptesammlung als Bonus**.

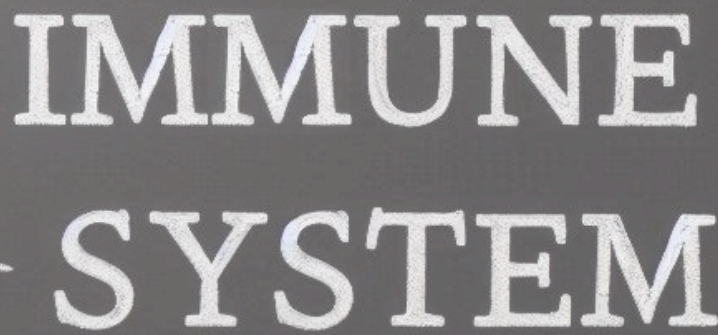


- ✓ Fleischbrühen sind reich an Kollagen, Aminosäuren und Mineralstoffen, die die Darmschleimhaut aufbauen und Entzündungen im Körper reduzieren.
- ✓ Fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut oder Kefir liefern natürliche Probiotika, die das Mikrobiom unterstützen und eine gesunde Darmflora fördern.
- ✓ Zucker und hochverarbeitete Lebensmittel nähren pathogene Bakterien im Darm und schwächen unser Immunsystem.



“Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.”

Hippokrates



5 Tipps

für dein Immunsystem

Darauf solltest du ebenfalls achten:

-  **ausreichend Schlaf** (hilft dem Körper bei der Regeneration)
-  **Bewegung** (fördert Durchblutung und hilft Infekte abzuwehren)
-  **Frische Luft und Sonnenlicht** (hilft Vitamin D Speicher aufzufüllen)
-  **Stressreduktion** (Stress schwächt das Immunsystem)
-  **regelmäßige Saunagänge** (unterstützen die Entgiftung)

Das Immunsystem deiner Familie zu stärken, muss nicht kompliziert sein. Mit ein paar kleinen, aber kraftvollen Änderungen in der Ernährung kannst du einen großen Unterschied machen. Hierbei orientiere ich mich gerne an den Erkenntnissen der GAPS-Diät* nach Dr. Natasha Campbell McBride, die den Fokus auf darmaufbauende und heilende Lebensmittel legt.

* **GAPS** steht für **Gut and Psychology Syndrome und Gut and Physiology Syndrome**

Tipp #1

Die Hühnerfleischbrühe

Das wusste schon meine Oma: Hühnerfleischbrühe ist eines der kraftvollsten und nahrhaftesten Lebensmittel, die du für dich und deine Familie zubereiten kannst. Gerade in der kalten Jahreszeit ist sie ein unverzichtbares Lebensmittel, das deinen Körper von innen heraus nährt. Denn sie steckt voller wertvoller Nährstoffe wie Kollagen, Aminosäuren und wichtigen Mineralien.

Aminosäuren wie Glycin, Prolin und Glutamin, heilen den Darm und lindern Entzündungen. Sie unterstützen den

Aufbau und die Regeneration der Darmschleimhaut, die maßgeblich für ein starkes Immunsystem und die optimale Aufnahme von Nährstoffen verantwortlich ist.

Zusätzlich liefert Hühnerbrühe wichtige **Mineralien** wie Kalzium, Magnesium und Phosphor. Diese Mineralien stärken nicht nur deine Knochen, sondern unterstützen auch das Immunsystem.

Das in der Brühe enthaltene **Kollagen** fördert die Elastizität des Gewebes.



"Hühnersuppe heilt den Körper durch seine Fähigkeit, den Darm zu nähren und das Immunsystem zu stärken."

*Sally Fallon Morell
Buch Nourishing Traditions*

Tipp #2

Fermentierte Lebensmittel

Fermentierte Lebensmittel haben eine jahrhundertealte Tradition und waren einst ein wichtiger Weg, um Lebensmittel haltbar zu machen. Doch sie sind weit mehr als das: sie sind echte Schätze für unsere Gesundheit! Reich an **probiotischen Bakterien**, stärken sie die Darmflora und bringen unser Immunsystem ins Gleichgewicht. In vielen Kulturen sind fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut, Joghurt oder Kefir nach wie vor fester Bestandteil der Ernährung, und das aus gutem Grund.

Unser Darm ist auf die Unterstützung von außen angewiesen – die wertvollen Mikroorganismen aus fermentierten Lebensmitteln helfen, die **Verdauung** zu fördern, schädliche Bakterien zu kontrollieren und **Entzündungen** im Körper zu **reduzieren**. Sie tragen dazu bei, den Darm zu heilen und den Körper zu entgiften.

Wer regelmäßig fermentierte Lebensmittel konsumiert, gibt seinem Darm genau das, was er braucht, um stark und widerstandsfähig zu bleiben.



"Fermentierte Lebensmittel sind das älteste und beste Probiotikum für den Darm. Sie helfen, das Gleichgewicht der Darmflora wiederherzustellen und stärken somit das Immunsystem."

*Dr. Natasha Campbell Mc-Bride
Begründern der GAPS Diät*

Tipp #3

Holunderbeerensirup

Holunderbeeren sind ein echtes Superfood, wenn es darum geht, das Immunsystem zu stärken und Erkältungen vorzubeugen. Die kleinen, dunklen Beeren stecken voller **Vitamine** und **Antioxidantien**, die dem Körper helfen, sich gegen Viren zu wehren – besonders in der kalten Jahreszeit. Holunderbeeren sind reich an **Vitamin C**, das das Immunsystem kräftigt, und sie haben **antivirale** Eigenschaften, die nachweislich helfen können, die Dauer von Erkältungen und Grippe zu verkürzen. Ich setze hierbei gerne auf

Holunderbeerensirup, da er die positiven Eigenschaften von Honig und Holunderbeeren vereint. Dabei ist er nicht nur wirksam, sondern vor allem auch bei Kindern sehr beliebt, da er süß und lecker schmeckt.

Ein hochwertiger, selbstgemachter Holunderbeerensirup kann als tägliche Prävention gegen Erkältungen eingenommen werden oder bei den ersten Anzeichen einer Infektion, um das **Immunsystem** zu **stärken** und den Heilungsprozess zu beschleunigen.



*"Holunder ist die Apotheke
des kleinen Mannes."*

Paracelsus

Tipp #4

Immuntee & Immunsystembooster

Manchmal sind es die kleinen Dinge im Alltag, die einen großen Unterschied machen – und das gilt auch für die Stärkung des Immunsystems. Ein kräftigender Immuntee ist eine hervorragende Möglichkeit, das Immunsystem zu unterstützen und Entzündungen zu hemmen. Mit einfachen Zutaten aus der Küche kann man im Handumdrehen einen Tee zubereiten, der das **Immunsystem aktiviert** und den Körper gegen Erkältungen und Infekte wappnet; ganz sanft, ganz natürlich und nur mit den

Selbstheilungskräften des Körpers.

Ingwer, Zitrone und Kurkuma sind kraftvolle Naturheilmittel, die entzündungshemmend und antioxidativ wirken. Sie helfen nicht nur, das Immunsystem zu stärken, sondern tragen auch dazu bei, den Körper zu entgiften und Infekte abzuwehren. Ergänzt mit **Honig**, der für seine antibakteriellen Eigenschaften bekannt ist, wird dieser Immuntee zu einem kraftvollen Verbündeten im Kampf gegen Erkältungen.



*"Tee ist ein Zaubertrank für
Leib und Seele."*

Japanisches Sprichwort

Tipp #5

Supplements für dein Immunsystem

Wenn eine Erkältung zuschlägt, ist es wichtig, den Körper gezielt zu unterstützen. Neben einer gesunden Ernährung, können bestimmte Nahrungsergänzungsmittel in akuten Krankheitsphasen eine wertvolle Ergänzung sein.

Vitamin D: Das „Sonnenvitamin“; unterstützt die körpereigene Abwehr, indem es die Aktivität von Immunzellen steigert; eine Supplementierung kann die Immunantwort optimieren.

Zink: unterstützt die Produktion von Immunzellen; spielt eine Schlüsselrolle

bei der Wundheilung und der Bekämpfung von Infektionen; kann die Dauer und Schwere von Erkältungen reduzieren.

Vitamin C: starkes Antioxidans, dass Zellen vor Schäden durch freie Radikale schützt; fördert die Produktion von weißen Blutkörperchen, die für die Bekämpfung von Krankheitserregern entscheidend sind.

Omega-3-Fettsäuren: EPA und DHA, sind essentielle Fettsäuren, die eine entzündungshemmende Wirkung im Körper haben.



"Nährstoffe wie Vitamin C, D, Zink und Omega-3 sind das Fundament eines starken Immunsystems – sie wirken wie Schutzschilde, die dem Körper helfen, Infekte abzuwehren und die Genesung zu beschleunigen."



Die Praxis

so klappt es auch mit Kindern



Batch Cooking hilft dir im Alltag immer eine gesunde Mahlzeit griffbereit zu haben.



Entferne ungesunde und industriell verarbeitete Snacks aus deiner Küche. Was nicht da ist, kann nicht gegessen werden.



Ersetze raffinierten Zucker durch Zuckeralternativen wie Honig oder Kokosblütenzucker.



“Das Auge isst mit.” - Kinder lieben es bunt und kreativ.

Gesunde, darmfreundliche Ernährung in den Familienalltag zu integrieren mag auf den ersten Blick herausfordernd erscheinen, vor allem wenn Kinder oft skeptisch gegenüber neuen Lebensmitteln sind. Doch mit ein paar einfachen Tricks und einem entspannten Ansatz kannst du nicht nur gesunde Lebensmittel in den Alltag integrieren, sondern auch das Thema Gesundheit mit Spiel und Spaß bei den Kleinsten platzieren. Die folgenden Tipps helfen dir dabei gewiss:

1. Essen kinderfreundlich gestalten

Viele gesunde Lebensmittel lassen sich mit ein paar kleinen Anpassungen auch für Kinderaugen ansprechend gestaltet werden. Selbstgemachte Hühnerbrühe schmeckt mit ein paar leckeren Buchstaben Nudeln oder Karotten in Sternchenform gleich viel besser. Und wen in das selbst fermentierte Joghurt nicht nur Honig, sondern Honig aus dem Pumpspender kommt, ist der Fun Faktor garantiert. Bunte Beeren und Obst bringen Farbe und gute Laune.

2. Gemeinsam kochen und essen

Kinder lieben es, in der Küche zu helfen und Lebensmittel, im wahrsten Sinne des Wortes, zu "begreifen". Gib ihnen die Möglichkeit, beim Zubereiten der Rezepte mitzuhelfen – das stärkt ihre Neugier und Akzeptanz für neue Lebensmittel. Sie können beim Schneiden von Gemüse für die Brühe helfen oder ihr eigenes Joghurt mit frischem Obst garnieren. Das gemeinsame Erleben macht gesunde Ernährung spielerisch und fördert das Verständnis dafür, warum diese Lebensmittel so wichtig sind.

3. Kleine Schritte, große Wirkung

Überfordere dich und deine Familie nicht. Fange mit kleinen Veränderungen an und integriere nach und nach gesunde Alternativen. Beginne zum Beispiel mit einem fermentierten Lebensmittel pro Woche oder einer regelmäßigen Tasse Fleischbrühe. Diese kleinen Schritte führen langfristig zu einer großen Veränderung, ohne dass der Familienalltag darunter leidet. Bewährt hat sich bei vielen, einen Tag in der Woche für Vorbereitungen zu nützen und die restliche Woche von den Vorräten zu essen.



4. Versteckte Helden

Gesunde Lebensmittel können oft „versteckt“ in Lieblingsgerichten angeboten werden. Koche Nudeln doch mal in Fleischbrühe oder verwende sie als Grundlage für Spaghettisauce. Apropos Spaghetti und Sauce: nirgendwo lässt sich so gut Gemüse verstecken, wie in Tomatensauce. Aber auch Smoothies eignen sich hervorragend für den versteckten Vitaminkick. Ein Obstshake aus Beeren oder Mango, mit selbst fermentiertem Joghurt und Honig ist der Hit bei Kindern und bringt nicht nur Vitamine, sondern auch viele probiotische Bakterien. Auf diese Weise bekommt der Körper alle wichtigen Nährstoffe, ohne dass die Kinder den Unterschied merken.

5. Sei Vorbild

Kinder lernen durch Beobachtung. Wenn du selbst mit Freude und Überzeugung stärkende und darmfreundliche Lebensmittel bevorzugst, wird sich diese Einstellung auch auf deine Familie übertragen. Insbesondere wenn die Erfolge nicht

ausbleiben und du gestärkt und energiegeladen durch den Alltag tanzt. Bleibe entspannt und positiv, wenn etwas nicht sofort klappt – der Schlüssel liegt darin, gesunde Gewohnheiten langfristig und ohne Stress in den Alltag zu integrieren.

6. Sei Konsequent

Kinder haben ein feines Gespür für Verhandlungsspielräume und nutzen diese auch gekonnt aus. Je klarer und überzeugter du in deiner Kommunikation bist, umso mehr Verständnis wird es geben. Bleibe dabei stets liebevoll und präsent.





Dein Plan

für einen gesunden Winter



Rund 80 % der Immunzellen befinden sich im Darm.



Ein gesunder Darm bedeutet auch ein gesundes und starkes Immunsystem.



Industriell verarbeitete Lebensmittel und Zucker belasten den Darm und schwächen die Abwehrkräfte.

Du hast nun die wichtigsten Grundlagen erfahren, wie eine darmfreundliche Ernährung und natürliche Hausmittel dein Immunsystem stärken und häufige Wintererkrankungen vorbeugen kann. Der Darm spielt dabei eine zentrale Rolle für unser Immunsystem. Denn eine ausgewogene Darmflora hilft, Infekte besser abzuwehren. Eine moderne Ernährung mit viel Zucker und verarbeiteten Lebensmitteln belastet den Darm und schwächt die Abwehrkräfte.

Die fünf

wichtigsten Erkenntnisse:



- ✓ Der Darm ist das Zentrum des Immunsystems – eine gesunde Darmflora stärkt die Abwehrkräfte.
- ✓ Eine nahrhafte Brühe liefert wichtige Nährstoffe wie Kollagen und Aminosäuren, die den Darm heilen und das Immunsystem stärken.
- ✓ Fermentierte Lebensmittel: Sauerkraut, Kefir und Co. liefern wertvolle Probiotika, die die Darmflora aufbauen und Entzündungen lindern.
- ✓ Holunderbeerensirup: Ein wirksames, antivirales Hausmittel, das besonders Kindern schmeckt.
- ✓ Natürliche Tees und Supplements wie Vitamin D, Zink und Omega-3 können das Immunsystem zusätzlich unterstützen.

*„Gesundheit findet man nicht in der Apotheke,
sondern in der Küche.“*

Mit einfachen Mitteln wie einer kraftvollen und heilenden Hühnerbrühe, fermentierten Lebensmitteln und Holunderbeeren-sirup kannst du sofort anfangen, dein Immunsystem zu unterstützen. Ergänzend dazu sind Immuntees und bestimmte Supplements wie Vitamin D, C, Zink und Omega 3 wertvolle Helfer, um Viren effektiver abzuwehren und Entzündungen zu bekämpfen.

Und das Beste: Diese Maßnahmen wirken nicht nur präventiv, sondern helfen dir auch im Akutfall, schneller wieder auf die Beine zu kommen.

Der Schlüssel liegt in kleinen, aber wirkungsvollen Veränderungen, die du leicht in deinen Alltag integrieren kannst.



“Meine Empfehlung:“

Starte mit kleinen Schritten, aber bleib dran! Schon eine einfache Änderung kann einen großen Unterschied machen. Es geht nicht darum, alles auf einmal zu verändern, sondern Schritt für Schritt ein starkes Immunsystem aufzubauen, das dich und deine Familie gut durch den Winter bringt.



About Me

Ich bin Kathrin, stolze Mama von zwei wunderbaren Kindern, Certified GAPS Coach und Lebens- und Sozialberaterin in Ausbildung. Bis vor wenigen Jahren war unser Alltag von ständigen Infekten und Krankheiten geprägt. Es schien, als würde die Nase unaufhörlich laufen und der Husten war unser ständiger Begleiter. Jeder Tag fühlte sich wie ein Kraftakt an, und die Sorgen um die Gesundheit meiner Kinder war überwältigend.

Nach einem besonders schwierigen Jahr beschloss ich, die Gesundheit meiner Familie selbst in die Hand zu nehmen. Ich begann, mich intensiv mit dem Thema Immunsystem und Darmgesundheit auseinanderzusetzen und durfte seither unglaublich viel lernen. Die Ausbildung zum Certified GAPS Coach, nach Dr. Natasha Campbell-McBride, setzte schließlich alle Puzzlesteine für mich zusammen.

Seitdem hat sich unser Leben verändert. Unsere Gesundheit ist zurückgekehrt, und wir haben wieder mehr Lebensqualität und Freude in unserem Alltag gefunden. Nun ist es mir eine Herzensangelegenheit, auch andere auf diesem Weg zu begleiten.



Kathrin



+43 676 47 45 215



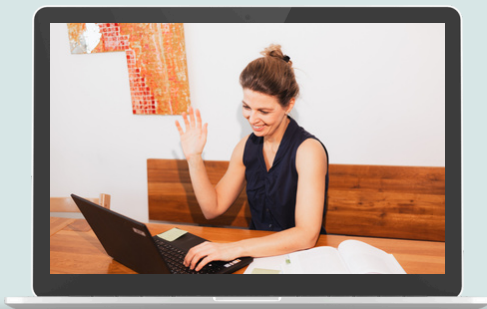
www.wunderkraft.at



kathrin@wunderkraft.at

Du willst mehr?

Wenn du jetzt vielleicht schon die Vermutung hast, dass ein starker und gesunder Darm nicht nur dein Immunsystem unterstützt, sondern auch Beschwerden wie ADHS, Gelenksprobleme, Neurodermitis oder Auto-Immunerkrankungen lindern kann, dann bist du hier genau richtig! Ich begleite dich auf deinem Weg zu einer darmstärkenden Ernährung, die deine Gesundheit ganzheitlich verbessert.



Online mittels Zoom oder Videocall

In einer Welt in der Zeit ein knappes Gut ist, unterstütze ich meine Klienten gerne flexibel und bequem von zuhause aus. Kontaktiere mich gerne für ein gratis Kennenlerngespräch.

1:1 Coaching

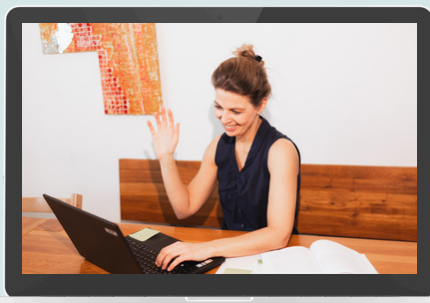
Manchmal braucht es aber auch den Menschen, der einen an die Hand nimmt. In einem persönlichen Gespräch klären wir dein Anliegen und ich zeige dir, wie auch in deiner Familie wieder mehr Gesundheit und Lebensfreude Einzug halten kann.



LEARN MORE

Dein Bonus

Die Gesundheit vom Kindern und Familien liegt mir am Herzen, weil ich weiß, wie viel Kummer und Sorgen damit oft verbunden ist. Deshalb freue ich mich, dir einen ganz besonderen Bonus anbieten zu können! Buche ein kostenloses Erstgespräch und sichere dir die komplette ****Rezeptesammlung**** mit all den Tipps und Tricks aus meinem Freebie. Damit du aber schon unmittelbar losstarten kannst, findest du einen kleinen Vorgeschmack auf der nächsten Seite.



Kostenloses Erstgespräch

Erzähle mir deine Geschichte und lass uns gemeinsam schauen, ob und wie ich dich bei deiner Reise zu mehr Gesundheit unterstützen kann.

Mein DANKE an dich!

Gesundheit ist oft ein sehr persönliches Thema. Deshalb möchte ich mit meinem Geschenk an dich "Danke" sagen: für dein Vertrauen und deinen Willen etwas für dich und deine Familie zum Positiven verändern zu wollen. Mit meiner Rezeptesammlung* gelingt dir der Weg ganz leicht.



KONTAKTIERE MICH

*einen Vorgeschmack auf meine Rezeptesammlung findest du auf der kommenden Seite



Schritt 1:

Das Huhn zerteilen und eng gereiht in einen großen Topf geben und mit Wasser bedecken. Das Wasser sollte maximal ein Daumenbreit über dem Fleisch sein, um die Brühe nicht zu verwässern.

Schritt 2:

Das Wasser langsam zum Kochen bringen und den entstandenen Schaum abschöpfen. Dann die Hitze reduzieren und die Brühe bei niedriger Temperatur für 2-3 Stunden köcheln lassen.

Schritt 3:

Sobald der Schaum abgeschöpft wurde Zwiebeln und Karotten schälen und in grobe Stücke schneiden und gemeinsam mit Sellerie und optional Lorbeerblätter, Sternanis und Ingwer der Suppe hinzufügen. Etwa 1EL Salz und 1 EL Pfeffer hinzugeben. In den letzten 30 Minuten die Petersilie hinzufügen. Suppe durch ein Sieb abgießen und mit Fleisch und Gemüse servieren.

Kräftige Hühnersuppe

Zutaten:



- 1 ganzes Huhn
- 2 Zwiebeln
- 3 Karotten
- 2 Stangen Sellerie
- 1 Bund Petersilie
- Meersalz und Pfeffer
- Optional:
Lorbeerblätter,
Sternanis, Ingwer



*Gib acht auf deinen Körper.
Es ist der einzige Ort, den du
zum Leben hast.*

– Jim Rohn –

Die Natur hat den Körper mit großartigen
Reparaturmechanismen und Selbstheilungskräften
ausgestattet. Nähre ihn gut und er wird dir
tausendfach zurückgeben.

Wie könntest du deinen Körper HEUTE unterstützen?

